



## Weihnachten und Stress: SOS-Kräutertee bei Sodbrennen

Von *PR-Info*

Erstellt am 21 Nov 2013 - 07:29

Wenn die Speiseröhre brennt, dann ist das sehr unangenehm oder sogar schmerzhaft. Die Ursachen für Sodbrennen sind recht unterschiedlich. Häufig aber sind zu üppige Mahlzeiten oder Stress schuld daran, dass der Magen rebelliert und Magensäure in die Speiseröhre gelangt. Die ätzende Säure verursacht schließlich das Sodbrennen.

Verzicht auf Völlerei

Die beste Maßnahme, um das gefürchtete Sodbrennen zu verhindern, ist natürlich der Verzicht auf übermäßige Völlerei. Aber manchmal schmeckt es nun mal so gut, besonders im Kreise von Familie von Freunden und auf besonderen Festen. Wenn man sich dann einmal überfuttert hat und sich ein gewisses Völlegefühl bemerkbar macht, dann gibt es viele natürliche Mittel, die Linderung verschaffen.

Kamille, Fenchel, Kümmel & Co

Bewährt haben sich zum Beispiel die Kräuter Kamille, Fenchel, Kümmel und Anis – am besten als Tee. Denn Kräutertee leistet in diesem Fall bessere Dienste als ein Kräuterschnaps.

Top-Rezept: Kräuter-Natron-Tee gegen Sodbrennen

Bereiten Sie sich eine Tasse handelsüblichen Kräutertee mit Fenchel, Kümmel und Anis zu. Verrühren Sie noch 1 gestrichenen Teelöffel Speisnatron im Tee und trinken Sie diesen in kleinen Schlucken. Die Kräuter beruhigen den überforderten Magen, während das Natron die Magensäure neutralisiert. Sie werden spüren, wie das Brennen in der Speiseröhre von Schluck zu Schluck mehr und mehr nachlässt.

Viele weitere Rezepte finden Sie im aktuellen Ratgeber VORSICHT?ARZT von Vanessa Halen. Weitere Informationen über dieses Buch, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Vorsicht Arzt: Einmal zum Arzt - für immer krank

Der neue Ratgeber von BoD-Bestseller-Autorin Vanessa Halen

ISBN 978-3-8448-1910-6

100 Seiten – 12,90 Euro

Kostenlose Leseprobe:

[http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht\\_Arzt\\_Leseprobe.pdf](http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf) [2]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt



Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

<http://www.bod.de/index.php?id=3144> [3]

Kontakt und Presseanfragen:

[vanessa.halen@web.de](mailto:vanessa.halen@web.de) [4]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:21):** <http://medkom24.eu/node/18471>

### Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] [http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht\\_Arzt\\_Leseprobe.pdf](http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf)

[3] <http://www.bod.de/index.php?id=3144>

[4] <mailto:vanessa.halen@web.de>